CONSEILS POUR LA REALISATION DE L'EPREUVE PRATIQUE DE CUISINE

FICHES CRAP :

- Remplir toutes les cases des trois fiches
- Justifier son choix en fonction de son vécu (pourquoi j'ai choisi ce thème ?)
- Vous devez intéresser le jury, pour cela vous n'avez que 5 + 10 minutes…
- Votre soutenance orale ne doit pas être une relecture de votre fiche
- Vous devez préparer une fiche qui sera la trame de votre soutenance
- Evitez les fautes d'orthographe, soignez votre expression française, écrivez les techniques à l'infinitif
- L'approfondissement doit permettre de répondre aux questions que vous vous posez… (pourquoi faut-il pratiquer ainsi, pourquoi un tel coût ?
- Argumentez au maximum vos propos en évoquant des comparaisons, des expériences vécues qui démontreront votre implication personnelle dans ce travail (visites de marché, port de pêche, centrale d'achat, professionnel de l'alimentation, producteurs divers…etc.).
- Ne récitez pas un cours de technologie cuisine…
- Citez vos sources (THIS, livres du CDI, articles de presse, Internet , Guide des Bonnes Pratiques hygiéniques.)
- Citez les applications culinaires en relation avec votre sujet
- Il ne vous est pas demandé de faire entièrement un travail de sciences appliquées
- Posez des questions précises et répondez-y sachant que vous ne pouvez pas maîtriser la totalité du sujet.
- En ce qui concerne un sujet vous devez être capable de répondre aux questions essentielles, de base…
- Développez, justifiez « pourquoi faut - il faire comme cela ?… »
- Ce travail doit être personnel… il faut donc le personnaliser ! … notamment à l'aide de votre dossier annexe qui comportera des informations réalistes complémentaires, des preuves de votre expérience et de votre investissement.
- Vous ne devez pas oublier que vous vous adressez à des professionnels et non à des ménagères… Le vocabulaire doit être précis et technique.
- Vous devez vous appuyer sur une expérience vécue et non du virtuel.
- Si vous êtes mis en difficulté sur une question, il vaut mieux répondre «je ne connais pas la réponse à cette question » plutôt que de répondre une absurdité. En revanche vous devez être capable de reprendre votre conversation en affirmant que vous êtes capable de répondre à telle ou telle question… C'est à vous d'imposer certaines de vos questions à votre interrogateur.

ORGANISATION en cuisine :

- Mettre en place son poste de cuisson et de travail conformément aux apprentissages (bain-marie, eau chaude, bahut, cuillère, fourchette, couteaux, chemise plastique pour chaque document…relire les exigences de début de formation !)
- Votre travail doit être coordonné et cohérent : préparations préliminaires, tailles de base, cuisson les plus longues puis cuissons courtes (exemple ; un riz pilaff ne doit pas être mis en cuisson 30 minutes après le début de l'épreuve… il y a certainement plus urgent et plus cohérent à faire : filetage, cuisson de ragoût…)
- Une organisation horaire rapidement écrite sur une feuille libre me semble indispensable.
- Soulignez les techniques et les phases importantes (ex : ne pas confondre suer et étuver ; jardinière et brunoise…)
- Dresser au chaud les préparations chaudes et au froid les préparations…….
- Anticipez de façon à ne pas être pris de court : matériel, filtrage, dressage
- La tenue de votre poste durant toute la durée de l'épreuve est révélatrice de votre compétence et de votre professionnalisme.

HYGIENE :

- Les principes de base doivent être appliqués comme durant votre formation
- Tous les aliments sont contrôlés (qualité, taille, poids, nombre), éventuellement relavés (ex : persil), répartis en fonction de leur famille, parfois filmés et immédiatement stockés en timbre froid
- Sur votre poste, ne doit rester que l'aliment qui va être traité ! (pas de légume ou de produit laitier durant un filetage ou un habillage.
- Aucun ustensile ne doit être posé sur la planche ou au contact avec un plan de travail ou de cuisson, vous devez systématiquement utiliser une plaque à débarrasser, un bahut ou un bain-marie

TECHNIQUES GESTUELLES :

- Elles doivent être acquises… (contrôler à l'aide du tableau ci - joint)
- Vous devez choisir le couteau adéquat ainsi que le bon matériel permettant de travailler en sécurité, efficacement (donc rapidement), tout en respectant les principes d'hygiène (marche en avant…)
- Les premières minutes de l'épreuve sont déterminantes pour le bon déroulement de votre production… (il est toujours préférable d'avoir 15 minutes d'avance que 5 de retard !)

TECHNIQUES DE CUISSONS :

- Elles doivent être maîtrisées…(contrôler à l'aide du tableau récapitulatif)
- Contrôler régulièrement la puissance de chauffe des feux nus, plaques, fours
- Goûter et assaisonner avant, pendant et après les réalisations en fonction des techniques mises en œuvre
- Contrôler précisément les appoints de cuisson avec vos couteaux, aiguilles, thermomètre et surtout en GOUTANT ce que vous faites !

APPAREILS, FONDS ET SAUCES :

- A l'aide des fonds industriels il est difficile de rendre inconsommable une préparation… mais vous êtes évalué sur une technique précise (jus, sauce, fond de poêlage, ragoût) que vous devez mettre en application en RESPECTANT PRECISEMENT les différentes étapes (pincer, dégraisser, suer, flamber, déglacer, réduire…etc.)

METTRE EN ŒUVRE DES PAI :

- Respecter la réglementation… (il est interdit de décongeler un produit de petite taille, vous devez donc les cuire dès le début de la séance…comme les petits pois, haricots verts, petits oignons blancs)
- Respecter très précisément le mode d'emploi qui doit vous être fourni
- Améliorer ce produit dès que c'est possible… : fumet de poisson, fonds en se basant sur les techniques traditionnelles.

METTRE EN ŒUVRE DES PAI :

- Respecter la réglementation… (il est interdit de décongeler un produit de petite taille, vous devez donc les cuire dès le début de la séance…comme les petits pois, haricots, petits oignons)
- Respecter très précisément le mode d'emploi qui doit vous être fourni
- Améliorer ce produit dès que c'est possible… : fumet de poisson, fonds en se basant sur les techniques traditionnelles.

PRESENTATION :

- Organiser son poste de dressage à bonne température et dans un environnement propre et rangé. Grille sur plaque de mijotage en veilleuse sur ramequin inox.
- Choisir la platerie conforme, en contrôler la propreté
- Respecter les REGLES de dressage
- Utiliser les doublures, papiers dentelés et gaufrés, cartons

DEGUSTATION :

- Goûter et assaisonner une dernière fois avant l'envoi ! !
- Respecter les TEMPERATURES ! ! !

CONSEILS APRES LE PASSAGE DES ELEVES EN SOUTENANCE ORALE DES FICHES CRAP

Vous ne devez pas traiter un thème de type « restaurant »… (produits finis, vins, fromages) sauf s'il s'agit de l'aspect purement culinaire.
Citez dans quelles conditions vous avez réalisé votre technique
Décrivez une situation CONCRETE avec peu de théorie…
Indiquez les proportions et le nombre de personnes servies.
Remplissez toutes les cases précisément.
Choisissez un seul thème d'approfondissement
Listez les questions auxquelles vous êtes capable de répondre
Argumentez aussi à l'aide de votre dossier (échantillons, cartes, publicités, photos…etc)
Utilisez un vocabulaire PROFESSIONNEL PRECIS.
Citez vos sources… vous n'avez rien inventé
Faites corriger vos fautes d'orthographe et de rédaction à votre entourage plusieurs fois